

8. 一息ストレッチ



作業中でも少し休憩をして、足腰を伸ばしてみましょう。疲労回復につながります。呼吸を止めないようにゆったり行います。

1

〔全身を伸ばします〕

①



① 肩幅に立ち、タオルを持って、両手を上に上げ、体を伸ばします。

*膝も腰もまっすぐ空の方に気持ち良く伸ばします。

①



2

〔体側を伸ばします〕

① 少し広く開いて、体を横に曲げます。

*わき腹が伸びるのを感じます。
*膝を曲げないように注意します。

② 反対側も同じように行います。

①



3

〔ももの裏側を伸ばします〕

① 両足を肩幅に開いて、体を前に曲げます。首の力を抜いて、リラックスします。

*頭を上げないで、首の力を抜くことが大切です。

4

〔股関節、太ももを伸ばします〕

- ① 足を前後に大きく開き、腰を落とします。



- ② 反対側も同じように行います。

*足を大きく開くほど、きつくなります。余裕がある人は、体を起こして行いましょう。



5

〔太ももの内側を伸ばします〕

- ① 足を大きく開いて、腰を落とします。

*バランスが取れない場合は、両手を太ももの上か、ひざの上に置き、体を支えて行います。



6

〔前腕の筋肉を伸ばします〕

- ① 手を組み、反対側に裏返します。

